

**QUESTIONNAIRE DE MOTIVATION A COMPLÉTER**

Titre Professionnel – Commis de cuisine

Vous préparez une candidature pour une formation professionnelle en alternance. Ces quelques questions doivent vous aider à préparer cette candidature et nous permettre de mieux connaître votre projet professionnel et votre motivation à suivre cette formation.

Ce document fait partie des pièces à joindre à votre dossier de candidature. Il est à compléter, avant votre entretien avec une conseillère du GIEP. Nous vous conseillons d'effectuer des recherches, de prendre le temps de réfléchir à vos réponses et de le compléter seul(e) en y inscrivant ce que vous pensez.

DATE LIMITE DE DEPOT DU DOSSIER DE CANDIDATURE : 27/06/25

NOM : \_\_\_\_\_ PRENOM : \_\_\_\_\_

Date de Naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ N° CAFAT : \_\_\_\_\_

Contacts téléphoniques actuels : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

1/ Quelles sont vos motivations pour entrer en formation ? (Plusieurs réponses possibles)

- |                                                                                |                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Être occupé (e)                                       | <input type="checkbox"/> Avoir un diplôme               |
| <input type="checkbox"/> Découvrir différents métiers                          | <input type="checkbox"/> Trouver un emploi              |
| <input type="checkbox"/> Apprendre de nouvelles compétences                    | <input type="checkbox"/> M'épanouir et me sentir mieux  |
| <input type="checkbox"/> Gagner de l'argent                                    | <input type="checkbox"/> Faire des stages en entreprise |
| <input type="checkbox"/> Maîtriser des techniques professionnelles             | <input type="checkbox"/> Faire de nouvelles rencontres  |
| <input type="checkbox"/> Être avec un groupe qui a les mêmes objectifs que moi |                                                         |

2/ Qu'est-ce qui pourrait gêner votre projet de formation ? (Cocher la réponse qui vous convient, plusieurs réponses possibles)

- |                                                                                                      |                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Le montant de la rémunération                                               | <input type="checkbox"/> Des trajets quotidiens                |
| <input type="checkbox"/> Des obligations familiales                                                  | <input type="checkbox"/> Des problèmes de santé                |
| <input type="checkbox"/> Des difficultés de logement ou d'hébergement                                | <input type="checkbox"/> La résistance physique                |
| <input type="checkbox"/> Un niveau de connaissance à améliorer (mathématiques, français, anglais...) | <input type="checkbox"/> Les horaires décalés                  |
|                                                                                                      | <input type="checkbox"/> De recevoir des ordres                |
|                                                                                                      | <input type="checkbox"/> Un environnement bruyant et stressant |

3/ Qu'est-ce qui vous intéresse dans ce métier de commis de cuisine ?

.....

.....

.....

4/ Quels sont VOS points forts pour exercer ce métier ? (Vos atouts, ce que vous savez faire, ce que l'on dit de vous en positif)

.....

.....

.....

5/ Pouvez-vous citer une ou deux entreprises où vous pourriez être pris en alternance :

.....

6/ En cuisine, les directives viennent d'un chef et doivent être appliquées.  
(Cocher la réponse qui vous convient)

	Oui	Je ne sais pas	Non
Pensez-vous pouvoir suivre l'ordre d'un chef de cuisine			
Pensez-vous arriver à accepter facilement les ordres reçus d'un supérieur			
Diriez-vous que le chef de cuisine est le seul à avoir autorité dans une cuisine ?			

7/ Cochez les réponses qui selon vous correspondent le mieux au métier que vous voudrez exercer après la formation (Plusieurs réponses possibles) :

- Mettre en marche des équipements de cuisine.
- Préparer et cuisiner des aliments (éplucher, couper, brider, barder, vider, trancher, ...).
- Doser des ingrédients culinaires.
- Dresser des plats pour le service.
- Entretenir des équipements.
- Cuisiner des produits traiteurs.
- Cuisiner des plats pour des enfants, des personnes âgées, des personnes médicalisées.
- Préparer les commandes.
- Suivre l'état des stocks.

8/ Si vous avez des questions, vous pouvez les noter ci-dessous en prévision de votre entretien avec un/une conseiller(e)

.....

.....

.....

9/ Cuisiner dans un restaurant, c'est ? (Plusieurs réponses possibles)

- Donner à manger aux gens
- Préparer le repas en voulant faire plaisir
- Partager des émotions, un moment de convivialité

10/ La cuisine traditionnelle fait partie de : (Plusieurs réponses possibles)

- L'hébergement
- Le service des achats
- La restauration

11/ Parmi les 5 propositions, cochez celle qui ne convient pas au service en salle

- Elaborer des cocktails au shaker
- Utiliser des ustensiles de découpe
- Découper une tarte au guéridon
- Rester debout à attendre les clients
- Réaliser des plats en se faisant plaisir

12/ D'après vous, quelle est la durée moyenne d'une journée de travail dans un restaurant ?

- 8 heures
- 10 heures
- 12 heures

13/ D'après vous, quel est le salaire net moyen d'un(e) commis de cuisine (se) en début de carrière ?

- 125 032 CFP
- 135 032 CFP
- 145 032 CFP
- 152 032 CFP
- 165 032 CFP

14/ Que veut dire « être assidu au travail » ? (Plusieurs réponses possibles)

- Travailler vite et bien
- Être accueillant et aimable
- Avoir très peu de jours d'absence au travail

15/ Que signifie « être en horaire de coupure » ? (Plusieurs réponses possibles)

- Être à l'heure au travail
- Travailler le midi, puis le soir après une pause de 3h
- Travailler de nuit
- Travailler toute la journée

16/ Être commis de cuisine, c'est (Plusieurs réponses possibles)

- Maîtriser des techniques culinaires
- Percevoir un salaire en échange d'un travail
- Donner des ordres au plongeur et à l'apprenti
- Faire découvrir de nouvelles saveurs

17/ Pour être commis de cuisine, il faut : (plusieurs réponses possibles)

- Être rapide, créatif, savoir travailler en équipe
- Être radin, nerveux, individualiste
- Être Patient, Econome, directif, curieux

18/ Avez-vous une expérience dans le métier ?

- Oui
- Non

Si oui, laquelle et combien de temps ?

.....

.....

.....

.....

.....

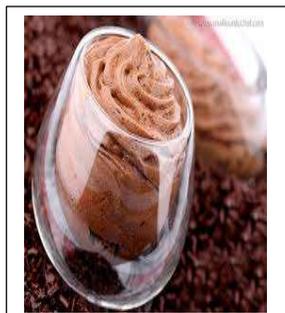
.....

.....

.....

.....

**Mousse au chocolat Noir**



- Ingrédients Pour 20 pers :**
- 0.650 Kg Chocolat noir 60%
  - 13 Jaunes d'œufs
  - 13 Blancs d'œufs
  - 0.150 Kg de sucre
  - 0.5 L de crème fraîche
- préparation froide
- Arôme vanille PM
  - Sel fin PM

19/ Convertir 0.5 L de crème fraîche en ml ?

.....

20/ Convertir 0.5 L de crème fraîche en cl ?

.....

21/ Convertir le poids du chocolat et du sucre de Kg en g ?

.....

.....

*Merci d'avoir répondu à ce questionnaire*